

团体心理辅导对提升大学生自我效能感的研究

马玲珊, 张月

宁夏幼儿师范高等专科学校, 宁夏 银川
Email: 1357526758@qq.com

收稿日期: 2021年5月6日; 录用日期: 2021年6月22日; 发布日期: 2021年6月29日

摘要

本研究将团体心理辅导的理论知识与实践相结合, 探究团体心理辅导对大学生自我效能感的促进作用, 从而扩展团体心理辅导的理念与运用, 丰富提高大学生自我效能感的方式和方法。该研究以我校的大专学生作为研究对象, 通过线上的方式招募了16名志愿者, 进行了六次团体心理辅导, 并在团辅干预前, 干预中, 干预后对团体成员进行了访谈, 观察员对整个团体辅导过程进行观察记录, 最后对干预前后的数据进行了分析。结果表明, 团体心理辅导对提升大学生自我效能感有显著效果, 团体成员自我效能感水平有所提高, 成员能够有积极的认知与情绪, 也能形成积极的人际关系和积极行为。

关键词

团体心理辅导, 大学生, 自我效能感

A Study of Group Psychological Counseling on Improving Self-Efficacy of College Students

Lingshan Ma, Yue Zhang

Ningxia Preschool Education College, Yinchuan Ningxia
Email: 1357526758@qq.com

Received: May 6th, 2021; accepted: Jun. 22nd, 2021; published: Jun. 29th, 2021

Abstract

This study combines the theoretical knowledge and practice of group psychological counseling to explore the promoting effect of group psychological counseling on college students' self-efficacy,

so as to expand the concept and application of group psychological counseling and enrich the ways and methods to improve college students' self-efficacy. In this study, the college students in our university were selected as the research objects, 16 volunteers were recruited through online way, and group psychological counseling was carried out for six times. Before, during and after the intervention, the group members were interviewed, and the observers observed and recorded the whole process of group counseling. Finally, the data before and after the intervention were analyzed. The results show that group counseling has a significant effect on improving college students' self-efficacy. The level of group members' self-efficacy has been improved. Members can have positive cognition and emotion, and can also form positive interpersonal relationship and positive behavior.

Keywords

Group Psychological Counseling, College Students, Self-Efficacy

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 研究背景

一般自我效能感作为个体自我系统的重要组成部分之一,其发展状况对个体整个人格的发展有着重要的影响,同时一般自我效能感对大学生的认识、动机、情感、品德和社会行为等均有重要影响。自我效能感是心理健康的重要指标之一,对心理健康有重要的保护作用。只有真正激发和调动大学生的积极性,使其主动的自觉地参与学习,实现成才目标,正确看待自我挑战,实现自我,已是我们现在一个不可忽视的问题[1]。

家庭贫困,高考失利,大专学校成为学生们的不二之选,但社会对专科学生的评价低于对本科学生的评价,大专学生的就业率和被需求量亦导致社会对专科学生的评价低下,从而也影响了大专学生的自我效能感的水平。就我校学生而言,我们通过调查发现,部分学生自我效能感水平低下,对自我的认识不足,缺乏自信,影响了大学生的身心健康发展。那么我们该怎样帮助他们建立正确的自我认知呢?面对这一情况,我们开展了团体心理辅导提升大学生自我效能感的活动,目的是使自我效能感低的学生在此次活动中能在自我效能感水平上有所提升,能够学会对自己有正确的认识与客观的评价,增强面对生活的自信和勇气,培养正确的人生观和价值观。

2. 团体辅导与自我效能感

所谓自我效能感,是指“人们对自身完成某项任务或工作行为能力的信念。它涉及的不是技能本身,而是对自己能否利用所拥有的技能法完成工作行为的自信程度”。自我效能感是一种人们对自我能力的认知程度的表现,在学习过程中,不同的学生会根据自己的实际情况对所要完成的学业任务的预期或自信程度有不同的评价,这种预期或评价可能来自天资、策略使用、努力和抗干扰等方面的认知。自我效能感与学习者所拥有的学习能力无关,而与学生在不同的学习情境要求下对自己能否将认知、情感、行为技能组织成整合的行动过程以服务于不同学习目的的能力的判断有关[2]。由此可见,自我效能感对个体的发展至关重要。

团体辅导活动是在团体情境下,以团体为对象,运用适当的辅导策略与方法,通过团体成员间的互

动, 促使个体在交往中通过观察、学习、体验, 认识自我、探讨自我、接纳自我, 调整和改善与他人的关系, 学习新的态度与行为方式, 激发个体潜能, 增强适应能力的助人过程。

团体辅导为参加者提供了一个良好的社会活动场所, 创造了一种信任、温暖、支持的团体氛围, 使个体处于一个比较安全与温暖的情境中, 因此很适合培养成员积极面对生活的态度, 积极地评估自己的价值观, 使自己更为成熟地接受挑战, 从而提升其自我效能感水平, 这对我们所探究的提升自我效能感的项目有着实际意义。

3. 研究方法

本研究采用“一般自我效能感”量表为研究工具, 自我效能感是指个体对自己面对环境中的挑战能否采取适应性的行为的知觉或信念。一个相信自己能处理好各种事情的人, 在生活中会更积极、更主动。这种“能做什么”的认知反映了一种个体对环境的控制感。因此自我效能感是以自信的理论看待个体处理生活中各种压力的能力。

一般自我效能感量表(General Self-efficacy Scale, GSES), 由 10 个项目构成, 采用 1 分(完全不正确), 2 分(有点正确), 3 分(多数正确), 4 分(完全正确)的正向计分标准, 总分越高, 表明个体的自我效能感越高。

在我校心理健康服务中心教师的帮助与指导下, 我和小组成员开展了为期 6 次的团体辅导工作。首先, 通过网络宣传招募有提升自我效能感意愿的 16 名学生作为团体成员。其次, 对这 16 名成员进行干预前后的访谈与问卷调查, 了解其自我效能感水平, 然后, 对干预组成员开展团体心理辅导, 每周一次, 每次 90 分钟, 为期 6 周。此外, 每次活动结束后成员对团体效果进行评估, 以了解团体心理辅导的效果。

团体心理辅导结束后, 我们采用 SPSS 中配对 t 检验[3]分析了团体成员在干预前后一般自我效能感的数据对比结果, 结果显示在团体心理辅导后团体成员的一般自我效能感有明显提升。

4. 团体心理辅导实施过程

结合自我效能感的主题, 我们设计了“超越自我勇前行”的团体心理辅导方案, 目的是通过团体心理辅导, 使成员在同伴的经验分享与互动中, 得到温暖与支持, 协助成员增进自我了解, 加强自我肯定, 促使其发展良好的自我概念, 培养成员积极情感能力和积极的认知能力, 帮助其树立自尊自信, 培养积极合理的认知方式且对成员自身是否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度加以提升。团体心理辅导实施方案见表 1。

Table 1. Implementation plan of group psychological counseling

表 1. 团体心理辅导实施方案

活动主题	活动目的	活动名称	活动地点	活动时间
第一期: 相聚是缘	团体成员之间初步认识, 建立团体凝聚力和信任感, 阐明团体契约。	“互助拍拍肩” “我要找到你” “女王与天使”	校心理健康服务中心 团体辅导教室	2020 年 10 月 14 日
第二期: 你知我心	进一步促进团体成员之间相互认识, 活跃气氛, 增进成员间的信任感。	“风中劲草” “猜猜我的心” “解开千千结”	校心理健康服务中心 团体辅导教室	2020 年 10 月 21 日
第三期: 重识自我	重新认识自我, 评价自己, 接纳自己, 进一步寻找别人眼中的自己。	“目光炯炯” “我的自画像”	校心理健康服务中心 团体辅导教室	2020 年 10 月 28 日

Continued

第四期: 闪亮的星	欣赏自我, 寻找自身优势力量, 建立自信。	“大风吹” “最美的花儿” “优点大轰炸” “天生我才”	校心理健康服务中心 团体辅导教室	2020年11月4日
第五期: 我行我秀	向成员提供展示自信的舞台, 让成员自由飞翔, 并且学会珍惜与感恩。	“命运纸牌” “我的舞台我做主” “优点热板凳”	校心理健康服务中心 团体辅导教室	2020年11月11日
第六期: 拥抱未来	回顾团体心理辅导整个过程, 检验个人目标达成情况, 积极引导成员离别情绪。	“风雨同舟” “回首来时路” “天使的祝福” “离别, 不忘初心”	校心理健康服务中心 团体辅导教室	2020年11月18日

5. 研究结果与思考

采用一般自我效能感量表(GSES)对团体成员的团体心理辅导前后进行测试, 结果显示, 团体成员在自我效能感方面存在显著差异。见表2。

Table 2. Statistical analysis of self-efficacy before and after test

表 2. 自我效能感前后测统计分析

项	平均值	标准差	平均值差值	t	p
自我效能感(前)	2.24	0.38			
自我效能感(后)	2.60	0.51	-0.36	-2.830	0.013

$P < 0.05$ 。

利用配对 t 检验去研究实验数据的差异性, 从上表可以看出, 团体辅导前后数据对比, 呈现出差异性($p < 0.05$)。具体分析可知:

自我效能感前后测之间呈现显著差异性($t = -2.830, p = 0.013$), 以及具体对比差异可知, 自我效能感(前)的平均值(2.24), 会明显低于自我效能感(后)的平均值(2.60)。所以可以得出, 团体心理辅导对提升大学生自我效能感有着一定的促进作用和积极意义。

此外, 从访谈问卷、效果反馈表以及观察员记录中可以看到团体成员的变化记以及自我效能感的提升, 表明团体心理辅导对大学生自我效能感具有改善和提高作用。

例如: 主观访谈问卷及反馈表显示, 在自我效能方面, 未参加团体心理辅导之前, 部分成员自我效能感低下, 常低估自己的能力和水平, 通过团体辅导后自我效能感有所提升。例如, 一位成员在反馈表中写道: “我以前总是不敢表达, 不敢表现自己, 性格自卑而敏感, 此次心理辅导活动让我知道, 原来在别人眼中我是不错的, 我也有许多优点, 有别人羡慕我的地方。”由此可见, 成员在活动中学会了怎么去勇敢的表现自己, 能让自己有勇气面对自己的不足和生活中的困难。

在本次团体活动中, 团体辅导者也起到了十分重要的作用。唐子俊等人有研究发现, 辅导者需具有良好的心理咨询基本功与素养, 以及团体心理咨询与辅导的带领技术[4]。在本辅导中, 辅导者从一开始就非常注重具有凝聚力、尊重、反馈和支持的团体文化建设, 使成员之间彼此充满信任。正如一位成员反馈道: “每次活动辅导者都会鼓励我们, 让我们勇敢面对自己所遇到的一切, 让我相信这个团体, 他们给我的关心, 支持和赞美让我开始重新认识自己。”在这样的团体氛围中, 改变自己成为了一个共同

的梦想, 只要愿意改变就会有所收获。

王欣等人研究同样指出团体心理辅导具有 11 种疗效因子[5], 证明团体心理辅导的有效性。

综上所述, 团体心理辅导对提升大学生自我效能感具有一定的积极作用。

6. 总结

综上所述, 团体心理辅导对提升大学生自我效能感具有促进作用, 可以有效的改善大学生的自我效能感水平, 在今后我们会不断完善自身的不足, 更好的将团体心理辅导应用到大学生当中去, 帮助更多的大学生成长、成才。

参考文献

- [1] 张莹. 大学生一般自我效能感的现状调查——以昆明学院为例[J]. 中国校外教育(上旬刊), 2017(Z1): 937-939.
- [2] 赵海霞. 大学生学业自我效能感与学业求助关系研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2012.
- [3] The SPSSAU Project (2020) SPSSAU (Version 20.0). <https://www.spssau.com>
- [4] 唐子俊, 唐慧芳, 孙肇玢. 心理动力团体治疗[M]. 台北: 五南图书出版公司, 2001: 89.
- [5] 王欣, 罗锦秀, 陈娟, 白英, 杜巧荣. 团体心理治疗中疗效因子的研究[J]. 校园心理, 2010, 2(8): 24-25.